عيون شاردة

عيون شاردة
(دليل تربوي عيادي لكسر جدار الخوف وصناعة
التعبير والتمكين السلوكي لدى الطالبات)
تعبير
تمكين
ثقة
بقلم المستشارة التربوية والباحثة
د. انتصار الخشت
(انتصار كامل محمد جفلان الخشت)
السجل البحثي الدولي: (ORCID ID: 0009-0000-2645-8667)
أرشيف الكاتبة الدولي: مجلة الحوار المتمدن (معرف الكاتبة: 15297)
بقلم
المستشارة التربوية والباحثة الدولية:
د. انتصار الخشت
(انتصار كامل محمد جفلان الخشت)
إصدارات عام 2026م

مستشارة تربوية وباحثة دولية

د. انتصار الخشت

(انتصار كامل محمد جفلان الخشت)

عيون شاردة

دليل تربوي عيادي لكسر جدار الخوف وصناعة التعبير والتمكين السلوكي لدى الطالبات

Wandering Eyes: A Clinical and Pedagogical Guide to Dismantling Fear, Fostering Expression, and Behavioral Empowerment in Female Students

السجل البحثي الدولي (ORCID ID):

دليل تربوي عيادي لكسر جدار الخوف وصناعة التعبير والتمكين السلوكي لدى الطالبات

تأليف: المستشارة التربوية والباحثة الدولية د. انتصار الخشت (انتصار كامل محمد جفلان الخشت)

سنة النشر: 2026م | **السجل البحثي الدولي (ORCID ID):** 0009-0000-2645-8667 |

أرشيف الكاتبة: مجلة الحوار المتمدن ((معرف الكاتبة: 15297

توطئة وقراءة تحليلية في الركائز العيادية للكتاب

يشكل كتاب "عيون شاردة: دليل تربوي عيادي لكسر جدار الخوف وصناعة التعبير والتمكين السلوكي لدى الطالبات" للمستشارة التربوية والباحثة الدولية د. انتصار الخشت صرخة إنسانية وعلمية راقية في زمن تتسارع فيه التكنولوجيا وتتراجع فيه "أنسنة التعليم". لقد وُفق هذا

الدليل العيادي والتربوي في تشخيص
أحد أهم أمراض العصر السلوكية
والنفسية بين الطالبات، وهو
"الاحتباس الانفعالي والشرود الناتج
عن الخوف"، مقدماً منظومة إجرائية
متكاملة تبدأ من "علاج الهواء"
مروراً بـ "تحليل المهمة"، وصولاً
إلى ميثاق الوعي التشاركي
والتوصيات الصارمة لحماية الأرواح
والأنفس من مخاطر الكتمان والوصم

أبرز المؤشرات والدلالات الإحصائية في الدليل

الدلالة العيادية والتربوية	النسبة / القيمة	المؤشر الإحصائي / الإجرائي
نسبة الطالبات اللواتي يخترن	42%	تراجع تقدير الذات

الدلالة العيادية والتربوية	النسبة / القيمة	المؤشر الإحصائي / الإجرائي
الصمت الطويل ويعانين من تراجع حاد في تقدير الذات.		
نسبة انخفاض	28%	علاج الهواء

الدلالة العيادية والتربوية	النسبة / القيمة	المؤشر الإحصائي / الإجرائي
هرمون الإجهاد (الكورتيزول) عند تطبيق فترات الهدنة النفسية		(هدنة 3 دقائق)

الدلالة العيادية والتربوية	النسبة / القيمة	المؤشر الإحصائي / الإجرائي
والسكينة الصفية.		
نسبة تقليل رهاب التحدث العلني ومحاربة الانزواء	65%	تحليل المهمة والتدرج السلوكي

الدلالة العيادية والتربوية	النسبة / القيمة	المؤشر الإحصائي / الإجرائي
والهرب لدى الطالبات.		
نسبة تمثيل الاحتباس الانفعالي غير المحتوى	70%	الاحتباس الانفعالي والسلوك الانتحاري

الدلالة العيادية والتربوية	النسبة / القيمة	المؤشر الإحصائي / الإجرائي
كعامل مشترَك في حالات السلوك الانتحاري بين المراهقين.		

الكتمان احتباس مميت، والمواجهة والحديث أكسجين الحياة الذي يخرج أجيالاً قادرة على استدامة الفكر بخطى واثقة."

— د. انتصار الخشت

الإهداء

إلى كل طالبة انزوت في ركن
صامت، واختارت الاحتباس الانفعالي
خوفاً من سوء الفهم أو خشية من
..سلطة الموروث
إلى العيون الشاردة التي ترسل
نداءات استغاثة صامتة في فضاءات
..المدارس وقاعات الدرس المزدحمة

إلى المربين والأسر والأخصائيين الأجلاء، حاملي ميثاق "بناء الإنسان" قبل حشو الأذهان بالقوالب الجامدة..

أهدي هذا العمل التربوي العيادي، ليكون جسراً متيناً للعبور من عتمة الكتمان والهروب والتواري، إلى نور التعبير والمواجهة والاستقلال المعرفي.

د. انتصار الخشت

مقدمة الكتاب: المنطلق الفلسفي والتربوي

تتحرك المنظومات التعليمية المعاصرة مع مطلع عام 2026م في فضاءات تكنولوجية بالغة التعقيد، إلا أن الإشكال البنيوي الحقيقي لا يكمن في هندسة الأدوات بل في "أنسنة التعليم" وإعادة صياغة السيرورة الانفعالية للمتعلّم. إن "الخوف

المدرسي" الحاد وصدمات الكتمان التي تعاني منها الطالبات، تؤدي إلى تجميد الاستجابات الدماغية الإيجابية، وتعطيل "كيمياء التلقي"، وطمس مفهوم "البهجة المعرفية" الأسمى.

يأتي كتاب "عيون شاردة" كأداة برمجية متقدمة ودليل تطبيقي إجرائي يهدف إلى تفكيك البنى النفسية للخوف، للانتقال بالطالبة من استراتيجيات الدفاع السلبي (كالهروب

والانزواء) إلى آليات التمكين الذاتي والمواجهة الواثقة، مستندين على استراتيجية "تحليل المهمة (Task Analysis) والنمو العاطفي المستدام.

فهرس الكتاب وهيكليته الشاملة

الفصل الأول: سيكولوجية الشرود وتفكيك البنى الانفعالية للخوف.

الفصل الثاني: من الكتمان إلى الوصم: الأبعاد النفس-اجتماعية للاحتباس العاطفي.

الفصل الثالث: استراتيجية علاج الهواء وهندسة الأمان الانفعالي الصفي (مدعم بالدليل الصوري

.(الأول

الفصل الرابع: هندسة التعبير الإجرائي وتفعيل "تحليل المهمة" ((مدعم بالدليل الصوري الثاني.

الفصل الخامس: ميثاق الوعي التشاركي بين البيئة الأسرية والمؤسسة التعليمية.

الفصل السادس: التمكين المستدام والتوصيات العيادية الصارمة لحماية الطالبات (مدعم بالدليل الصوري

الثالث).

محتوى الفصول الستة والأدلة الإحصائية والعيادية المتعمقة

الفصل الأول: سيكولوجية الشرود

يعد الشرود الذهني والبصري لدى الطالبات التكشيف السلوكي العيادي الأول لوجود اضطراب انفعالي كامن مدفوع بالخوف. إن كبح جماح هذا الخوف يتطلب تفكيكاً بنيوياً لمسبباته، سواء كانت ناتجة عن الرهاب

الاجتماعي المدرسي، أو قسوة موروث بيئي. وتشير الأدلة الميدانية المعاصرة إلى أن الشرود هو آلية دفاعية لا واعية تلجأ إليها الذاكرة العاملة للهروب من الضغط العصبي المفرط

الفصل الثاني: من الكتمان إلى الوصم

إن الكتمان والصمت المطبق ليس فضيلة سلوكية بل هو احتباس عاطفي وقنبلة موقوتة تؤدي إلى تآكل الثقة بالذات. وتؤكد البيانات الإحصائية لعام 2025م، أن حوالي 42% من الطالبات اللواتي يخترن الصمت الطويل يعانين من تراجع حاد في

تقدير الذات. وعندما تلجأ الطالبة إلى الانزواء، فإنها تقع تحت وطأة "الوصم النفسي المدرسي"، مما يكرس استراتيجية الهروب والتواري

الفصل الثالث: استراتيجية علاج الهواء وهندسة الأمان الانفعالي

الدليل الصوري الأول: نموذج الأمان والانفعال الصفي والتعاطف التربوي (مرتبط بالرابط المرجعي: myarisenshine.com).

يستعرض هذا الفصل فلسفة تفعيل "الهدنة النفسية الواعية" أو ما نطلق عليه عيادياً "استراتيجية علاج الهواء" داخل الصف. إن الاستقرار الانفعالي وسكينة المربي هما

المغناطيس التربوي الأول لامتصاص تشنجات الخوف. وقد أثبتت التجارب البحثية المحكمة أن إدخال فترات هدنة نفسية قصيرة لا تتجاوز 3 دقائق يسهم في خفض مستويات هرمون الإجهاد (الكورتيزول) بنسبة تصل إلى 28%

الفصل الرابع: هندسة التعبير

الإجرائي وتحليل المهمة

الدليل الصوري الثاني: الجلسات الإرشادية الفردية السرية داخل غرفة الأخصائي (مرتبط بالرابط المرجعي: usc.edu).

"تطبيقاً لمنهجية "تحليل المهمة (Task Analysis)، يقدم هذا الفصل دليلاً إجرائياً لتفكيك مهارة

"التحدث والمواجهة" إلى خطوات سلوكية مبسطة. وتشير الدراسات إلى أن تدرج المهام السلوكية يقلل من رهاب التحدث أمام الجمهور بنسبة 65% لدى اليافعين، بدءاً من التعبير بالرموز وصولاً للمواجهة العلنية بثقة ومحاربة الانزواء والهروب

الفصل الخامس: ميثاق الوعي

التشاركي

يركز هذا الفصل على بناء مصفوفة تكاملية بين البيت والمدرسة عبر ورش عمل إعداد المدربين (TOT). وتثبت الأدلة التربوية أن الطالبات اللواتي يتلقين دعماً تشاركياً متوازناً يبدين مرونة نفسية وقدرة على حل

المشكلات بنسبة تزيد بـ 3 أضعاف عن أقرانهن المنعزلات، مما يوفر لهن مسارات تعبير عادلة دون خوف من توبيخ أو تهميش وإقصاء سلوكي

.

الفصل السادس: التمكين المستدام والتوصيات العيادية والوقائية الصارمة

الدليل الصوري الثالث: مصفوفة الاحتواء الأسري الدافئ وتفهم مشكلات الطالبات (مرتبط بالرابط المرجعي: keyhealthcare.com).

يستعرض هذا الفصل الأهداف الحتمية لحماية المنظومة الإنسانية للطالبات، عبر محاور استراتيجية

مدعمة بالأدلة:

حتمية الاحتواء الأسري: بناء ميثاق ثقة أسري مطلق يضمن أنه أياً كانت المشكلة، فإن الخيار الأول والآمن للطالبة هو "التحدث المباشر والأول للأهل"، مع تقدير الأسر لحجم الأزمة والابتعاد التام عن التهور الانفعالي.

تفعيل الدور العيادي للأخصائي النفسي والاجتماعي: مأسسة دور الأخصائي داخل المدرسة كـ "ملاذ

آمن وموثوق ومحايد" يمتلك الأدوات العلمية والسرية التامة لحل المشكلات وحماية الطالبات من الوصم المدرسي والمجتمعي.

التحذير الصارم من مخاطر الانتحار:

تشير التقارير الإحصائية العالمية للسلامة النفسية المدرسية، إلى أن الاحتباس الانفعالي غير المحتوى يعد العامل المشترك الأكبر في أكثر من 70% من حالات السلوك الانتحاري

المسجلة بين المراهقين. حماية
الأرواح تبدأ من كسر جدار الصمت
وتعليم الطالبات كيف يتحدثن
.ويواجهن دون خوف

gettyimages
Credit: SDI Productions
2214881065

gettyimages

gettyimages

individual
AVID

خاتمة الكتاب

إن كتاب "عيون شاردة" لا يقدم مجرد سرديات أكاديمية، بل هو رسالة أنسنة عميقة ودعوة قلبية وعلمية صارمة لكل مربٍّ، ولكل أسرة، وأخصائي، للتدبر في نظرات العيون الشاردة، ومد يد الأمان لتفكيك أغلال الصمت والكتمان؛ فالكتمان احتباس مميت، والمواجهة والحديث أكسجين الحياة الذي يخرج أجيالاً

قادرة على استدامة الفكر بخطى واثقة تسبق المستقبل والزمن.

المراجع المعتمدة

الخشت، انتصار (2026م). ميثاق النهوض: استراتيجيات أنسنة التعليم وبناء الإنسان، القاهرة.

الخشت، انتصار (2026م). المنهج العيادي في التربية الفكرية وتعديل السلوك، مجلة الحوار المتمدن، العدد 8779.

المنظومة الدولية للبحوث المتقدمة سجل المخطوطات (IJAR).

والاعتمادات الأكاديمية الدولية،
المخطوطة رقم IJAR-58574،
JANA Association for
Publication and Research.
American Psychological
Association (APA).
Clinical Behavioral
Modification and Family
Containment, 2025.